

PERFIL ANTROPOMÉTRICO E NÍVEL DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS FÍSICAMENTE ATIVOS

OLIVEIRA, David Michel de (david@unipam.edu.br)

RIBEIRO, Priscilla Rosa Queiroz (priscillarqr@yahoo.com.br)

BORGES, Thaís César

Introdução e objetivo: O sedentarismo e a inatividade física são importantes fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas e tendem a agravar-se quando associados ao envelhecimento. A população idosa tem maior susceptibilidade para o desenvolvimento dessas doenças e por isso a sua incidência nessa população é mais alarmante. É sabido que a adoção de hábitos de vida fisicamente ativos tem efeitos positivos sobre a saúde da população idosa. O presente estudo teve por objetivo traçar o perfil de uma população de idosos fisicamente ativos visando verificar possíveis efeitos benéficos da atividade física sobre os níveis de saúde dessa população.

Materiais e métodos: Para seleção da amostra foi realizada uma triagem com os alunos do Programa UNIPAM Sênior que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética do UNIPAM (Protocolo 32/10). A triagem foi realizada através de questionário aplicado na forma de entrevista, constituído por questões objetivas sobre dados gerais do sujeito, prática de atividades físicas, condições de saúde e hábitos de vida. Foi realizada uma avaliação física para determinação das características físicas da amostra estudada. A avaliação física foi realizada no Laboratório de Medidas e Avaliação Física do Centro Universitário de Patos de Minas e as seguintes variáveis foram avaliadas: massa corporal, estatura, índice de massa corporal, composição corporal, relação cintura quadril e pressão arterial. As variáveis foram tabuladas e as médias \pm desvio padrão das variáveis estão apresentados em Tabelas e Figuras.

Resultados e discussão: A triagem foi realizada com 85 participantes do Programa UNIPAM Sênior, sendo 8 (9,4%) homens e 77 (90,6%) mulheres, com de idade de $62 \pm 8,1$ anos, o que corresponde a 70,8% do total de participantes no programa. Em relação à prática de atividades físicas, 54% dos idosos praticam outras atividades fora do UNIPAM Sênior e tipo de atividade mais praticada é a caminhada com frequência de 2 ou 3 vezes semanais. Referente ao tabagismo e etilismo apenas 8 e 3 indivíduos relataram possuir esses hábitos, respectivamente. Já sobre o consumo de medicamentos 79% relatou fazer uso de algum tipo de fármaco e sobre alimentação 78% não adere a nenhum tipo de dieta. As doenças mais prevalentes na população estudada foram a hipertensão que acomete 41,2% da população, hipercolesterolemia 28,2%, osteoporose/osteopenia 25,9%, doença da tireóide 24,7% e outras doenças. Dos 85 participantes 45 realizaram avaliação física, sendo que os resultados da avaliação mostraram um IMC acima de 27 kg/m^2 para a maior parte da amostra, o percentual de gordura foi predominantemente de 30-40%, os valores de RCQ encontrados indicaram alto risco cardiovascular e os valores pressóricos foram predominantemente normais, destacando-se a utilização de hipotensivos por alto número de indivíduos.

Conclusão: O grupo estudado, participante do programa UNIPAM Sênior, apresenta um alto nível de atividade física e hábitos de vida relativamente saudáveis. Entretanto, ainda é alta a prevalência de doenças nessa população, bem como são elevados os

números relativos à utilização de fármacos. Os dados da avaliação física mostraram também necessidade de melhora no perfil antropométrico e composição corporal.

Palavras-chave: Antropometria. Idosos. Nível de atividade física.